নহাশিংগী অখন্নবা ৱাখল : – নহা ফাল

লমদম অসিগী খোরিরোল চাওখৎনবগীদমক ক্রিটিসিজমগী চৎনবী হেনগৎহনবা মথৌ তারি

“লৌমী! নহাক্কী নফমদদি লৌবুকসে লাইরৈবাক্নি। পীনরি মসিনা পুন্নমক হিংনবা তাইবঙ পুন্সি। ফৌনাতনা ইশং শংবা লৌবুক্না লেপ্লি, লায়রবা নহাক্কীদমক তিংলদুনা পান্থোম ফৌনা লিশীংনা। করিবু ৱাৎলিবগে নহাক্কীদমক কনাবু কিরিবগে নহাক্না ? নহাক্ননি য়োক্লিবসে কোকহল্লিবনি অরাম খৌরাংবসু লায়রা-ইনাকখুনবা লীশিংগী। লৌমী! নহাক্না লৈখোম তৈদ্রবা অর-তিতি থাদোক্লবা ষণপোৎ লাঙ্গোল তুংওইনরবা কনানা লেপখিনি লৌবুক মাগীদমক? চরোং চুম্লবা সনা ফৌগী পাক্ল লৌবুক কয়ানা পোইনু থাবু ঙাইজরি লৌমী নঙগী ষণগাড়ি পরেংগী শরিক মখোল। ঙসিনা - লৈক্রক চৎলবা লৌবুকশিং, কংলবা ঈশিং খোং, সনা ফৌ খাওদৎখ্রবা কংলবা চরুখোকশিং তপ্না-তপ্না ওন্থোকখ্রি চাওরবা বিল্ডিংশিং কল করখানাশিং, চেক্কোনশিং, ওফিসশিং। লৌবুক ! নঙগী য়েল্লাং কেংঙোই পেরুক্কী মনম নহাক্কী পূক্নিং নুংঙোল্লবা ফৌনাগী মনম তপ্না-তপ্না শিনজিনলক্লি চাওখৎপগী মৈখু মনম্না” শৈরেং পরেংশিং অসি তোংব্রম অমরজিৎনা ইবা ‘লৌবুক্কী মনম’ হায়রিবা শৈরেংগীনি। ‘লৌবুক্কী মনম’ হায়রিবা শৈরেং লাইরিক অসিদা পুন্না শৈরেং ৫২ য়াওই। শৈরেং লাইরিক অসিগীদমক তোংব্রম অমরজিৎ কুমজা ২০১৮দা সাহিত্য একাদেমি য়ুৱা পুরস্কার এৱার্দ ফংখি। কুমজা অসিমক্তদা কলচরেল ফোরম মণিপুর ফোর য়ং ক্রিয়েটিভ রাইটিংগী মায়কৈদগী ধর্মবির লিটরেরি এৱার্দসু ফংখি। অমরজিৎ হৌজিক-হৌজিক্না মণিপুর লেজিলেটিভ এসেম্ব্লি সেক্রেটেরিয়টতা ট্রান্সলেটর ওইনসু থবক তৌরি।

তোংব্রম অমরজিৎ থাঙ্গদা লৈবা তোংব্রম অহোংজাও অমদি তোংব্রম ওংবি মেমচাগী মচানি। মহাক্কী মচিন-মনাউ তরুকনি। অমরজিৎ মণিপুর য়ুনিভর্সিটিদগী ইংলিস লিটরেচরদা মাষ্টর্স দিগ্রি ফংখ্রে। স্কুল তম্লিঙৈ মতমদগী হৌনা শৈরেং ইবা পাম্না হৌরকখি। অমরজিৎ শুপ্নগী শৈরেং ইবা খক নত্তনা লাইয়েকপগী শিনফমসু তৌদুনা লাক্লি। সাহিত্য থৌপাং লূপকী ফাউন্দর মেম্বর অমা ওইদুনা লাকপনসু ইবগী লম্ অসিদা মাঙজিন থানা চঙশিল্লকপা ঙম্লকখি। তশেংনা অমরজিৎতা ইবগী ইনোৎ লেপ্পা লৈতনা অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা পীরক্লিবা অসি খুঙ্গংগী লৌমী অমগী ইমুংদা পোক্লুবা মরম্না ফৌ পান্থীগী মতম-মতমগী ফজরবা শক্লোনশিং অমদি লোক্তাক্তা ঙা ফাবগী ফজরবা শক্তমশিং অমদি ঙামিশিংনা থেংনরিবা অৱাবা পুন্সি মহিং কয়া উরুবা অদুনসু থৌনা অমা পীবা হায়বদু ওইখি। লোয়ননা ফৌ পান্থীগী নুংশিরবা মনমশিংনসু শৈরেং ইনবগী ইনোৎ কয়া হাপখি। মহাক্না ইবা শৈরেংশিং অসি অয়াম্বনা নেচরদা বেজ তৌবা শৈরেংশিংনা অয়াম্বনি। শৈরেং ইনবা হোৎনরকপদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনখি। মশানা ইজবা শৈরেং ফোঙনবা হোৎনবদসু অচৌবা খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লখি। মশানা ইজবা শৈরেং ফোঙনবগীদমক্তা শেল তুংশিন্নবগীদমক মতম খরসু মেদিকল রিপ্রজেন্টেটিভ ওইনসু থবক তৌরকখি।

মীওই খুদিংমক ফজবা উবদা শৈথানিংদবা কনা লৈগনি। অদুবু মণিপুরগী হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ইবগী লম্বী অসিদা চঙশিনবা পাল্লগসু লমজিংবিনবা লৈতবা মরম্না ইবগী চাং য়াম্না ৱাৎলি। মালেমগী অমদি ষ্টেট অসিগী ওইনসু অইবা মীওইগী মীশিং য়াম্না য়াম্না হায়বদু ওইদ্রি। লমদম অসিদসু ইবা মীগী মীশিং য়ামদে। মসিগী অচৌবা মরমদি অইবা খরা অসিনা ইজরিবা খরা অসি ফাওবদা পাবিনবগী অৱাৎপা অমা লৈবা অসিনসুনি। খুন্নাই অমদা লিটরেচরনা চাউনা কান্নবা কয়া অমা পীরি হায়বসি মীওই অয়াম্বনা খঙবা ৱাৎপগুমসু তৌরি। লমদম অসিদা লৈরিবা হৌরক্লিবা মীরোলশিংনা ইজবা শৈরেং অমদি ৱারেংগী লাইরিকশিং ফোঙনবা হোৎনবদা অচৌবা শেনফম পুথোক্লবা হোৎনবদা অৱাবা কয়া অমসু থেংনরি। লোয়ননা পব্লিসর মরাং কায়না লৈতবা মরম্না অইবশিংনা খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লরি। খোরিরোল য়াম্না পামজবা অইবা কয়া শেন্থোক লম্বী ৱাৎপা অমদি পূক্নিং থৌগৎপীবা মীওইগী মীশিং ৱাৎপনসু অইবা পুথোকপদা অচৌবা অৱাবসু ওইরি। মরম অদুনা মরী লৈনবশিংনা হৌরক্লিবা ইবা পামজবা নহাশিংনা ইজবা লাইরিকশিং ফোঙবদা অচৌবা মতেং পাংহন্নিংই। মদুনা লমদম অসিগী হৌরক্লিবা অইবশিংদা অচৌবা থৌনা অমা পীবা হায়বদু ওইগনি। লোয়ননা লমদম অসিগী খোরিরোলবু অৱাংবা থাক্তা পুখৎনবা হোৎনবদসু মতেং ওইগনি। মণিপুরগী খোরিরোল অমুক্কা হেন্না চাওখৎনবগীদমক লমদম অসিগী শক্নাইরবা অইবশিংনা ইরম্বা অমদি হৌগৎলক্লিবা নহা কয়ানা ইরিবা শৈরেং-ৱারেংশিং মালেমগী তোঙান-তোঙানবা লোলশিংদা ট্রান্সলেট তৌদুনা খঙহনবা মথৌ তাই। ট্রান্সলেসন তৌদুনা হৌজিকসু লমদম অসিগী অইবা ওজা কয়ানা য়াম্না কন্না হোৎনরি। মসিদগী অমুক্কা হেন্না পাকচাউনা ট্রান্সলেট তৌবা চঙলি। লোয়ননা অইবা কয়ানা ইবা ৱারেং-শৈরেংশিংগী রিভিয়ু তৌবা অমদি ক্রিটিসিজম তৌবগী চাংসু হেনগৎহন্নিংই। হৌজিক-হৌজিক্কী ওইনসু মণিপুরগী অইবা কয়ানা তোঙান-তোঙানবা মণিপুরগী খোরিরোল চাওখৎনবগীদমক থবক কয়া লেপ্পা লৈতনা তৌরি। মালেমগী তোঙান-তোঙানবা খোরিরোলগী লম্দা মণিপুরগী খোরিরোলসু অদুমক মাঙজিন থানা চৎলি।

অৱাবা কয়া লৈরবসু লমদম অসিগী হৌরক্লিবা ইবা পামজবা নহাশিংনা নিংহন্নবা লৈতনা অদুমক লেপ্পা লৈতনা ইবগী থবক তৌহন্নিংই। মরমদি পামজনা চৎলিবা লম্বী অদু তশেংনা পুকচেল শেংনা কৎথোকপা অমগা লোয়ননা হোৎনরবদি লৈবাক মীয়াম্নসু শোয়দনা শক খঙবিরক্কনি হায়না মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

❑ *তোংব্রম অমরজিৎ, সাহিত্য একাদেমি য়ুৱা পুরস্কার এৱার্দি*

পুন্সিগী তাক্কক অমা

অরুবা পুন্সিগী তাক্ককনি
পামজবা অফবা মায়কৈদা
লেপ্পা লৈতনা হোঞ্জিল্লু
চেৎনা পায়য়ু নৌদু
অকনবা ইরৈ কয়ানি
তত্তনা য়ৈরক্কনি হিমায়দা
ইথক ইপোম কয়ানা
অকনবা মালঙ শাহুমদা
নঙগী মরুপনি খন্দুনা
হিমায় লৈগে খনগনু
মালঙবা মাদি ঙাইহাক্কী হুল্লম্বনি
অৱা নুংঙাই অনীদা
থৌদাং য়াদুনা চৎলিবা
হিথাংফমদা পুরিবা মখোয় অনীবু
অশেংবা মরুপনি কাউগনু
হোনগৎলু হিহোনবা পংথগনু
পুন্সি লমজেলনি কাউগনু
পায়মা পুক্নিং লাংতক্কনা
পলেম-পন্থৌনা ঙাইহৌবনি
নঙগী মায়কৈ য়েংদুনা

– *পামেল, লমদিং লাইশ্রম লৈকায়*

মায়থিরবা লান্মী

‘হন্দক্তি ইচাশিং মবুক থল্লনি’
হিংনিংবগী লান্মিশিংনা লৈঙাক্কী মায়োক্তা ঙাঙলি।

মায়থিবা পীরি
হিংনিংবগী লান্মিশিংবু,
লাইরেম্বিসু মায়থিরে
অঙম্বগী মখুৎতা
মশম-মনা ফোয়দক্তুনা
খোঙ্গোইনবিরে লাইরেম্বিদো।

করম্বা চহী চাদা
ওইখিবা লমনো মখোয়গী
ঐ খঙদে।

মালেমসে য়েম্থোক্কে মখোয়না
মাগীনা সিফাও
ঐগীনা অসি ফাও,
হিংনিংবগী লান্মিশিং
মায়থিদুনা লাক্লি, মায়থিখিনি
চহী চা কয়া।

– *থৌদাম শ্যামজায়*

পূক্নিং থৌগৎনরবদি লমদম অসি মালেমগী থাক্তা অমুক্কা হেন্না শক্তাকপা ঙমগনি

নোকফেৎ তৌবা মায়থোঙগী মরুমদা

জেসিকা লাইশ্রম, পোপ্যুলর ক্বিন ওফ য়ুনিভর্স

জেসিকা লাইশ্রম ৱাংখৈ তোকপম লৈকায়দা লৈবা লৈখিদ্রবা লাইশ্রম দেবব্রতা অমদি লাইশ্রম ওংবি নেতাসনাগী মচা অহুমগী মনুংদা খ্বাইদগী ইহান হান্না ফংজবা মচানি। দুবাইদা পাঙথোক্কদবা পোপ্যুলর ক্বিন ওফ য়ুনিভর্সকী থৌরম কোভিদ-১৯না মরম ওইদুনা দুবাইমক্তা পাঙথোকখিদ্রবসু ভর্চুয়েল ওনলাইনদা পাঙথোকখি। হায়রিবা পোপ্যুলর ক্বিন ওফ য়ুনিভর্সতা শরুক য়াখিবা মীওইশিং নেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা বিয়ুটি পিজেন্টশিংদা ক্বিনগী টাইটল লৌরকখিবা মীওইশিংনা শরুক য়াবগী থৌরম অমনি। হায়রিবা থৌরম অসিদা জেসিকা লাইশ্রমসু শরুক য়াদুনা মহাকসু পোপ্যুলর ক্বিন ওফ য়ুনিভর্সকী টাইটল ফংলকখি। কুমজা ২০১৯দা মুম্বাইদা পাঙথোকখিবা আইৱা মিস ইন্দিয়াদসু সেকেন্দ রনর্সঅপ তারকখি। লোয়ননা বেষ্ট কেটৱাককী সবটাইটলসু ফংলকখি। কুমজা ২০১৯দা নোর্থ ইষ্টকী ওইনা গুৱাহাটিদা পাঙথোকখিবা মিস মেজিষ্টিক ইন্দিয়া ইন্টরনেসনলদা ৱিনরসু ওইরকখি। লোয়ননা মিস পোপ্যুলর ফেস অমদি মিস বিয়ুটিফুল হেয়রগী সবটাইটলগী মনাসু ফংলকখি। মশাগী শুপ্নগী চহী ২৪ খক্তা ঙাইরিবী জেসিকাগী তুংদা তৌগে খঞ্জবা মঙলান কয়া অমসু লৈহৌরি।

মোদেলিংগী লম্দা চঙদুনা মশক নাইবা মোদেল অমা ওইবা অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌনা পাম্না হৌরকখি। অহানবদদি য়ুমগী মীওইশিংনা মোদেলিংগী লম্ অসিদা চঙবা পাল্লমদে অদুবু মহাক্না মোদেলিংগী লম্দা য়াম্না পামজবা উবদগী য়ুমগী মীওইশিংনা তপ্না-তপ্না মতেং পাংবা হৌরকখি। অদুবু লম্ অসিদা চৎনবা হোৎনবদা অপোকপসু লৈখিদ্রবা মরম্না অৱাবা-খুদোংচাদবা কয়াসু মায়োক্লদুনা লাকখি। বিয়ুটি পিজেন্ট কয়াদা শরুক য়াবদা চঙগদবা শেলগীদমক মেলাদা ফি য়োনবা য়াওদুনা শেল তান্নবগী থবকসু তৌখি। মেলাদা ফি য়োল্লুরবা মতুংদা নুমীদাংগী মতমদা ফি ইষ্ট্রি চামা-চামা হেন্না তক্তুনা শেল তুংশিনজনবসু হোৎনখি। লোয়ননা অকামপাৎতা লৈবা নৈলিটতা মোদেলিংগী ওইবা ক্লাস চহী অহুম তমখি। জেসিকা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা বিয়ুটি পিজেন্ট কয়াদসু শরুক য়ানবগীদমক য়াম্না কন্না হোৎনরি। করিগুম্বা মণিপুরগী মমিগী তাইবঙদসু এক্টিং তৌবগী খুদোংচাবা ফংলগদি মতম খরগী মতুংদা মীয়ামগী থৌগল তৌনিংবগী অপাম্বসু মহাক্না ফোঙদোরকখি।

মতম অমগা য়েংনরুবদা মণিপুরদা হৌজিক-হৌজিক ফেসন অমদি মোদেলিংগী লম্দা চাওনা অহোংবা কয়া অমদি লাক্লে। লমদম অসিগী চনুরা কয়ানা নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা পাঙথোকপা বিয়ুটি পিজেন্ট কয়াদা টাইটল কয়া লৌরক্তুনা লমদম অসিগী মায় পুরকখ্রে। অদুমকপু ঙসিসু লমদম অসিদা লৈরিবা মীওই অয়াম্বনা ফেসন অমদি মোদেলিংগী লম্দা চৎলিবা মীওইশিংবু ইথক-ইরাংদা তাউবা অমদি অরানবা লম্বীদা চৎপা ওইনা উবা য়াওনরি। মসিমক মালেমগী হোংলক্লিবা ৱাখল্লোলশিং অসিগা য়েংনরুরবদি য়াম্না চান্নদবা হায়বদু ওইরে। মরম অদুনা ৱাখল্লোল অসি হোংদোক্তুনা লম্ অসিদা শরুক য়ারিবা মীওইশিংবু খুন্নাই অমদি লৈঙাক্না সপোর্ট তৌহন্নিংই। মরমদি হৌখিবা চহী কয়াদগী মোদেলিংগী লম্দা মণিপুর ষ্টেটকী মহুৎ শিন্দুনা শরুক য়াদুনা ইমা লৈবাক মণিপুরগী মায় পুদুনা লাক্লি। মণিপুরদসু নুপীশিংবু ইকায়খুম্নবিগদবনি অমদি নুপীশিংগী থাক ৱাংনা মখোয়গী ফংফম থোকপা হকশিং ফংহনগদবনি হায়রবসু হৌখিবা চহী খরা অসিগী মনুংদা নুপীশিংগী মথক্তা চৎথরক্লিবা ক্রাইমগী মশীং নোংম-নোংমগী হেনগৎলক্লি। মসিমক লমদম অসিগী ওইনা য়াম্নমক লাইবক থীবনি। অমরোমদা মণিপুরদা নুপী অমা ওইনা পোক্লুবগী চাওথোকচবা কয়া অমসু লৈতবা নত্তে। মরম অদুনা করিগুম্বা নুপীগী মথক্তা চৎথরিবা ক্রাইমশিং অসি হন্থরক্লবদি লমদম অসিগী নুপীশিংগী থৌনা হীরম খুদিংদা মালেমগী ফম্বাক্তা মশক তাক্লবা হোৎনবদা অচৌবা মতেং ওইগনি খল্লি। ঙসি নেসনল অমদি ইন্টরনেসনলগী থাক্তা টাইটল খরা লৌবা ঙমজরক্লিবা অসি অপোকপী মমা, ওজা বুলেট মোইরাংচা, মেরিনা লাইশাংবম, উদোই খুমন অমদি মতেং পাংবিরকখিবা সীনিয়রশিংনা অচৌবা মতেং পীবীরকপদগী ঙমখিবনি।

মণিপুরী অমা ওইনা চাওথোকচবা কয়া অমসু লৈ অদুবু শেমদোকহন্নিংবা কয়া অমসু লৈতবদি নত্তে। লমদম অসিদা অমনা অমবু পুক্নিং থৌগৎনবগী মহুৎতা হুনবা অমদি লান্না উহন্নবগী তৌনরিবা থবকশিং অসিসু শেমদোকপগী তঙাইফদবা লৈ। থবক তৌবদা অচৌবা-মচা লৈতে। তৌরিবা থবক অদুদা অচুম্বনা করিনো অমদি অরানবনা করিনো তাথোক-তাশিন তৌনদুনা মতেং পাংনদুনা চৎলবদি ষ্টেট অসি অমুক্কা হেন্না চাওখৎপা, নুংঙাই-য়াইফবা অমদি মাঙজিন থাবা ষ্টেট অমা হায়বদু শোয়দনা ওইবা ঙমগনি। ইশাসু চহী য়াম্না য়াম্বা অমদি এক্সপরিয়েন্স য়াম্না লৈবা হায়বদুদি ওইদ্রি অদুবু হৌমিন্নরিবা অমদি হৌগৎলক্লিবা ফেসন অমদি মোদেলিং পামজবা মীওইশিংদা হায়জ নিংবদি পামজরিবা লম্বী অদুগী মতাংদা কনাদা তান্নগনি, কদাইদা চৎকনি অমদি লম্বী অসি চৎপদা করি-করি থৌরাং তৌবা মথৌ তাই হায়বদু কুপ্না থীদোকপীদুনা চৎনবা হোৎনমিন্নসি হায়নসু মহাক্না মখা তানা ফোঙদোরকখি।

ডা. খাইদেম অথৌবা

হুইয়েন লানপাউ পব্লিক ওপিনিয়ন

মীয়াম্না করি হায়রি, করি পাম্লি

ৱাকম্বম নাউবি, লাইফম খুনৌ

লোকদাউন কোমথোক্তুনা মণিপুরগী তোঙান-তোঙানবা অয়াম্বা মফমশিংদা কৈথেলশিং হাংহন্দুনা কৈথেল ফম্নরকপা কুইরে। অদুবু মণিপুরগী তোঙন-তোঙানবা মফমশিংদা ফম্নরিবা কৈথেল অয়াম্বদা কোভিদ-১৯গী চৎন-কাংলোনশিং তশেংনা ঙাক্না চৎনরিবরা হায়বদুদি চৎনবা নত্তে। অদুবু ষ্টেট অসিগী য়াম্না মরুওইবা ইমা কৈথেল অহুমনা ঙসি ফাওবা হাংবা য়াহন্দ্রিবা অসিগী মতাংদা লৈঙাক্না কুপ্না খন্থবিরবা মতুংদা ইমা কৈথেলশিং অসি হাংদোক্লবা শীনবিয়ু। মরমদি কৈথেল অসিগী অকোয়বা হাংলিবা দুকানশিং অসিদা মপান্দগী লাকপা মীওইশিংনা গলি খুদিংদা পোৎচৈ অদুমক ফোংনা য়োন্নরি। মসিদগীদি কোভিদ-১৯ লায়না লাইচৎ অসি শন্দোক্লরোইদরা? শুপ্নগী ইমা কৈথেলদগী কোভিদ-১৯ শন্দোক্কদৌরিবরা হায়বগী ৱাহং মীওই কয়াগী থম্মোয়দা হৌজিক ওইরিবা ফীভম অসিদদি হংনিংবা ফাওনরক্লে। থা কয়াদগী ইমা কৈথেলশিং হাংদবনা মরম ওইদুনা কৈথেল অসিদা মখল কয়াগী পোৎচৈ য়োনবা ইমা-ইবেলশিং য়াম্না ৱানরে। অমরোমদা লৈঙাক্না কোভিদ-১৯ লাকশিন্নবনি হায়দুনা নুমীদাংগী মতমদা কর্ফিয়ু থল্লিবা অসিনা কোভিদ-১৯ লাকশিনবদা কদাই ফাওবা কান্নবা ওইগদৌরিবনো? অয়ুক্কী মতমদনা মী পুনবা অদুগা নুমীদাংগী মতমদনা কর্ফিয়ু থল্লিবা অসিগী ৱাহন্থোক করি লৈরিবগে? নিংথম থাগী মতম অসিদা নুমীদাংগী মতমদদি থোইনা লম্বীদা মী কয়া চৎনদে। অমরোমদা লমদম অসিগী মফম কয়াদা মী য়াম্না পুন্দুনা লুহোংনরিবা অসিদসু লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙহন্নিংই অমদি মীয়াম্নসু ৱাখল ফাথবগী তঙাইফদবা লৈ হায়জনিংই।

য়ুম্নাম অমুসনা, লাংমৈদোং মমাং লৈকায়

লোকদাউন কোমথোরকপা অমদি লৌ লোক্লরকপদগী কোভিদ-১৯না পীরম্বা অৱাবা চৈথেং অদুদগীদি লৈবাক মীয়াম খজিক শাফরবরা হায়নদি খল্লি। অদুবু ঙসি-ঙসিমকসু অদুমক কোভিদ-১৯গী চৈথেংদি চাওনা ফংলি। চৈরক অসিদা পাল্লিবা লৈঙাক্না ষ্টেট অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফম খরদনা দুকান হাংবগী অয়াবা পীবা অদুগা মফম খরদনা ঙসি ফাওবা হাংবা য়াহন্দ্রিবা অসি লৈঙাক্কী করম্বা পোলিসিগী মখাদা চৎথরিবনো? কৈথেল ফম্বা য়াবগী অয়াবা ফংদুনা কৈথেল ফম্নরিবা মফমশিংদা কোভিদ-১৯গী এস ও পিশিং ঙাক্না চৎলিবরা হায়বসিগী মতাংদসু লৈঙাক্না মীৎয়েং চঙহন্নিংই। মরমদি হৌজিক-হৌজিক লমদম অসিগী তোঙান-তোঙানবা মফমশিংদা কৈথেল হাংনরিবশিং অসিদা কোভিদ-১৯গী চৎন-কাংলোনশিং ঙাক্না হাংলিবরা হায়বসু নত্তে। মরম অদুনা চেকশিন থৌরাং লৌখৎহন্দুনা ইমা কৈথেলশিং অসিসু হাংবগী অয়াবা পীহন্নিংই। মরমদি কৈথেল ফম্লম্বা ইমা-ইবেলশিং তৌফম খঙদবনা খম থেংনা ৱানরে। অমরোমদা কোভিদ-১৯ টেষ্ট তৌবদা অমুক্না নেগেটিভ লাকপা অদুগা অতোপ্পা মফম অমদা টেষ্ট তৌরগনা পোজিটিভ ওইবগী থৌওং য়াম্না তোয়না থোকই। মসিনা মতৌ করম্না থোক্লিনো হায়বসিগী মতাংদসু মরি লৈনবশিংনা য়েংশিনবিয়ু হায়জরি। প্রাইভেট হোস্পিটালশিংদা কোভিদ-১৯ টেষ্ট তৌবগী মমল লৈঙাক্না হন্থহনবিনবা শিনবিরবদি লমদম অসিদা কোভিদ-১৯গী টেষ্ট তৌবগী চাংসু হেনগৎলক্কনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই।

অদোমগী মরুওইবা ওপিনিয়ন ৯৭৭৪৮০৩১৪৫ নত্রগা hueiyen_lanpao@rediffmail.com/hueiyen_lanpao@yahoo.co.in দা থাবিরকউ।

ঙসিগী রাশি ফল

অইবা : ডো. ৱাংখেম জীবোল সিংহ
এসিষ্টেন্ট প্রোফেসর (বাইওষ্টেট) জেনিমস
চীংমৈরোং, ইম্ফাল।

তাং ২৮।১১।২০২০ইং, থাংজ; অয়ুক্কী পুং ১০.২২ ফাওবা হিয়াঙ্গৈগী ১৩নি পাল্লি মতুং ১৪নি পাল্লি।

মেষ : কাইনবগী নুংঙাইতবা খরা লৈ। চিংনবা অমদি পাইরক্কী লৌশিং শোনবা লৈরবসু নীংবা থুংগনি অমদি ওইজবা তানবা থবক্তা শোয়দনা মায় পাক্কনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশিবনা ৱারৌনবা লৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

বৃষ : অকন-অথৌগী লম্দা চাওনা মায় পাক্কনি অমদি ইমুং-মনুং ৱা তানবনা শেল-থুমগী লম্দা হেন্না কান্নগনি। থেংলক্লগা অরং অরাক মাঙবা য়াই-ৱাঙাঙ হৈয়ু।
লৈশা পাখংশিংগী – পূক্নিং ফাথৌ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিথুন : নচাক নরল চাওখৎপা, মাঙখিবা লন ফংবা য়াবা অমদি হকচাং নুংঙাইবা হেনবা নুমিৎনি। য়েৎনবদি য়াওরুনু অমদি ৱানোম থৌনোম কান্নবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশিবনা চানগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কর্কট : নীংবা থুংবা, লল্লোন ইতিক্তা চাওনা শেন্দোং ফংজবা অমদি অঙম অথৌনা য়াম্না চানবীবা নুমিৎনি। য়েৎনবা মরম অমদি লৈ-খুকউ শেনবা ফগনি।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশি মরী ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

সিংহ : অনম তানগনু অমদি হোয়া ফগনু-মীপাইনিংঙাই ওই। হান্নদগী পায়রকপা থবক্তি মখা চত্থবা য়াগনি অমদি মীয়ামগী মতেং লৌবা অকাইবা লৈরোই।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশি মরী হান্নগুম ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

কন্যা : চোপ্পা য়াবদগী শাফৱগনি অমদি থেংলপ্না অরং-অরাক ফংবা য়াবা লৈ। অচুম্বনা মায় পাকপা ঙসিসু লৈগনি অমদি মরুপ-মপাং ফংজৈ। অশাওবদি ফাথৌ।
লৈশা পাখংশিংগী – হায়জবা তাবীগনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

তুলা : নীংবা খ্বাইদগী হেন্না থুংজবা নুমিৎনি। অনৌবা অশা লাক্কনি অমদি নীংবদুমক পাংবসু মায় পাক্কনি। য়েক্লবনদি মরুপ মপাং কাইনহনবা য়াই-পংশিন্নৌ।
লৈশা পাখংশিংগী – নুংশিবা ফংবৈ নুংঙাই।
থৌনি পোৎলম : লৈ নাপু/ফৌ।

বৃশ্চিক : মায় পাকপা ঙসিসু লৈ, ৱানোম থৌনোম কান্নগনি অমদি লল্লোন ইতিক চাওনা কান্নগনি। মীৱা থাজরদি ইমুং মনুংদা ময়েং তাবা য়াবা লৈ। পংথগনু।
লৈশা পাখংশিংগী – লাইবক ফৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

ধনু : কাইনবা য়াবা অমদি মরম চাদনা চাদিং তৌবা য়াবা লৈ-ঈংথবনা য়াইফগনি। অনৌবা থৌরমদি পাংদবা ফৈ। থেংলপ্না ঈকাই খুম্নবা ফংগনি-খাংবা কল্লু।
লৈশা পাখংশিংগী – অশাওবনা য়েক্লবনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ/চিনি অঙাংবা।

মকর : য়েক্লবা মাঙখিনি, অঙম্বনা হান্নগুম চানবীগনি অমদি ঙাঙ-শকপদা মীনা থাগৎপিগনি। অদুবু লন ময়েং তাবগী লাংতক্লবদি লৈ। খুৎ চাওবা য়াদবা নুমিৎনি।
লৈশা পাখংশিংগী – চরাংনরদি মাঙজৈ।
থৌনি পোৎলম : লৈ হিগোক।

কুম্ভ : লাইবক ফগনি, মীচং খোম্বা মায় পাক্কনি অমদি অনীংবা থবক্তা খুৎচাও থাবা য়াগনি। হৈশিংলদি লন মাঙগনি অমদি মরুপ মপাংগা ৱাখল তান্নবা ৱাৎকনি।
লৈশা পাখংশিংগী – মায় পাক্কনি।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

মিন : মরী মতানা চানবীবা, পাউ নুংঙাই, মীয়াম পুনবগী নুংঙাইবা ফংজবা অমদি ৱাখল লাংবা লৈ। অদুবু অনম তানগনু অমদি নাইতোম অরুবা ৱারেপ লৌগনু।
লৈশা পাখংশিংগী – মতম ঙাইয়ু।
থৌনি পোৎলম : লৈ অঙাংবা।

থৌনি পোৎলমশিং অসি ইশানা নীংজবা লাইদা কৎপীয়ু মহয় ফংগনি।

লৌশিং পুক্কে

য়ূমগী মীওই অমা কোভিদ-১৯ নাদুনা লৈবা মতমদা লায়না অসিদগী ইশা ঙাকথোকচনবা পাম্বৈশিং-২

থোঙনাউ হাংদুনা থমগদবনি

লৈনরিবা কা মনুংদা নুংশিৎ নুংশা মরাঙ কায়না চঙবগী ফিভম ফগৎনবগীদমক হেক য়ারিমখৈ থোঙনাউ হাংদুনা থমগদবনি।

মসিগী মতাংদা ডা. হির্ছৱর্কনা হায়, কা মনুংদা ভাইরসশিংনা অকুপ্পা দ্রোপলেটশিংদা য়াওদুনা লৈবা ঙমই অমদি অতোপ্পা মীওইশিংদা ইনফেক্ট তৌবা ঙমই, মরম অদুনা মতম পুন্নমক্তা থোঙনাউ হাংদোক্তুনা থম্বা হায়বসি য়াম্না মরু ওই।

মাস্ক উপকদবনি

সেন্টর্স ফোর দিজিজ কন্ট্রোল এন্দ প্রিভেন্সননা হায়রি মদুদি, অনাবা মীওইশিংনা অতোপ্পা মীওইশিংগী মনাক্তা লৈবা মতমদা মাস্ক উপকদবনি অমদি মখোয়গা লৈমিন্নরিবা মীওই খুদিংমকসু মাস্ক নৎত্রগা মায়খুম ফি উপকদবনি।

মাস্ক উপ্পগী মতাংদা ফোঙদোক্লদুনা ডা. হির্ছৱর্কনা হায়, অনাবা মীওই অদুগী নাতোন অমসুং চীন্দগী থোক্লক্কদবা রেস্পিরেটরি ইনফেক্সনশিং অদু মাস্কনা ফাজিনবা ঙম্মী। অদুবু অনৌবা দেটাগী মতুংইন্নদি মাস্ক উপ্পা অসিনা নাদবা মীওইশিংবু নারক্কদবদগীসু ঙাকথোকপা ঙমই হায়বা উৎলি।

মাস্ক উপ্পনা ভাইরস অসিদগী মপুঙ ফানা ঙাকথোকপা ঙমই হায়বগী গরেন্টি পীদ্রগসু লায়না অসি নারকপা য়াবগী চাং অদুদি নেমথহনবা ঙম্মী হায়নসু মহাক্না মখা তারি।

মহাক্না হায়, সর্জিকেল মাস্ক অসি, মরুওইনা উপ্পা মতমদা চেকশিন্না, নাকলদা নুংশিৎ চৎহন্দনা উপ্পগদি য়াম্না ফৈ। ফিগী মাস্কশিং অসিসু, করিমক্তা উপতবদগীদি মসিনা হেন্না ফৈ। অদুগা অনীমক অসি উপ্পিংঙাই লৈত্রগদি স্বেটশার্ট অমা নাতোনফাওবা চিংখৎতুনা উপ্পনা খজিক্তং ওইরবসু ঙাকথোকপদি ঙমই।

কোভিদ-১৯ নারবা মীওই অমগী মনাক্তা নকশিনবা মতমদা গোগল্স অমা উপ্পনা মীৎকী ম্যুকস মেম্ব্রেনদা ভাইরস অসিনা হকথেংননা চঙলক্কদবদগী ঙাকথোকপা ঙমই হায়নসু ডা. হির্ছৱর্কনা মখা তারি।

খূৎ হামগদবনি অমদি পোৎ-চৈশিং দিসইনফেক্ট তৌথোক্কদবনি

সী দি সীনা হায়রি মদুদি:

– ঈশিং অমদি সাপোন শীজিন্নদুনা য়ামদ্রবদা সেকেন্দ ২০ চঙনা খূৎ-শা তোয়না হামগদবনি, মরু ওইনা অনাবা মীগী মনাক্তা চঙলুরবা মতুংদা শোয়দনা তৌগদবনি।

– করিগুম্বা সাপোন অমদি ঈশিং ফংদ্রগদি য়ামদ্রবদা চাদা ৬০গী চাংদা অলকোহোল য়াওবা হেন্দ সেনিটাইজর শীজিন্নদুনা খূৎ শেংদোক্কদবনি।

– হামদবা খূৎনা মীৎ, নাতোন অমদি চীন পায়রোইদবনি।

‘অনাবা মীগী মনাক্তা লৈবা মতমদা খূৎ হাম্বা হায়বসি য়াম্না কান্নে, অমদি নারিবা মীওই অদুসু খূৎ হাম্বা য়াম্না মরূ ওই’ হায়না ডা. হির্ছৱর্কনা ফোঙদোক্লি।

তোয়না পায়থোক পায়শিন তৌবা পোৎলমশিং, খুদম ওইনা থোঙগী খূৎপায়ফম, লাইটকী স্বিটচ, হেন্দল, টেবল, টোইলেটকী পোৎলমশিং অমদি ইলেক্ট্রোনিক্কী পোৎলমশিংসু শেংদোকপা অমদি দিসইনফেক্ট তৌগদবনি হায়নসু সী দি সীনা রেক্কমেন্দ তৌরি। অসিগুম্বা পোৎলমশিং অসি ঈশিং অমদি সাপোন নৎত্রগা দিসইনফেক্টেন্ট শীজিন্নদুনা শেংদোকপা য়াই হায়নসু সী দি সীনা হায়রি।

অফবা চীঞ্জাক চাগদবনি

সপ্লিমেন্ট অমা চাগদ্রা চারোইদ্রা হায়বগী মতাংদা দোক্তরগা তানগদবনি। অদুমওইনমক হেন্না মরূওইবদি অফবা, হকচাংদা কান্নবা চীঞ্জাক চাবা অমদি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎতনবা হোৎনবা হায়বসিনি। ষ্ট্রেস লৈবা অমদি তংদু লৈতাদ্রবা হৌজিক্কী তাঙ্কক অসিদদি হকচাংগী অরূম্বা হেনগৎপা হায়বসি ইরায় লায়না হেক্তা ওইবা য়াবা ফিভম অমনি।

হীরম অসিগী মতাংদা ডা. হির্ছৱর্কনা হায়, হকশেলগী ওইবা অকক্লবা লায়না-লাইওং নৎত্রগা ফিভম খরনা মীওই অমবু কোভিদ-১৯গী কমপ্লিকেসনশিং মায়োক্লহনবা য়াবগী চাং ৱাংখৎহল্লি হায়বসি ঐখোয় খুদিংমক্না খঙই, অদুগা হায়রিবা হকশেলগী খুদোংচাদবশিং অসিগী মনুংদা কয়া অমদি পুন্সি মরেল হোংদোক্লগা ফগৎহনবা ঙমই।

কোভিদ-১৯ নাবা মতমদা হেন্না শাথিহনবা চীঞ্জাক্কা মরী লৈনবা হকশেলগী খুদোংচাদবশিংগী মনুংদা থম্মোয়গী লায়নাশিং, হকচাং নোয়বা, হকচাং কা হেন্না নোয়বা, নোন-ইন্সুলিন দিপেন্দেন্ট দাইবেটিস মেল্লিটস অসিনচিংবা য়াওরি।

থাজবা য়াবা মফমদগী ফংবা ঈ-পাউখক্তংবু লৌবা

মরূপ মপাংশিংনা, য়ূমগী মীওইশিংনা হায়বা অমদি সোসল মীদিয়াদগী ফংবা ঈ-পাউশিং অসি তাবদা অচূম্বা মানবা অমদি তাবা নুংঙাইবা ওইরগসু কোভিদ-১৯গী মতাংদা ঈ পাউ লৌগে হায়রবদি এক্সপার্টশিংনা সপোর্ট তৌবা থাজবা য়াবা মফমদগী ফংবা ঈ-পাউখক্তমক তাবীয়ু হায়না লোস এঞ্জেলসতা লৈবা সোল্লিস হেল্থকী মেদিকেল দিরেক্টর ডা. স্কোট ব্রাউনষ্টাইননা হায়রি।

সোসল মীদিয়াদা ফংলিবা ইনফোর্মেসনশিং অসি ভিটামিনগী চাং য়াম্না শীজিন্নবদগী হৌরগা ঈশিং অশাবনা ঈরুজরবদি কোভিদ-১৯দগী ঙাকথোকপা ঙমই হায়বনচিংবফাওবা অরানবা ময়াম অমা য়াওরি। অসিগুম্বা ইনফোর্মেসনশিং অসি অয়াম্বনা য়ুম্ফম য়াওদবা নৎত্রগা লাল্লি হায়না উৎখ্রবা ঙাক্তনি, খরা অমদি য়াম্না খুদোংথীনিংঙাই ওইবফাওবা য়াওরি হায়নসু ব্রাউনষ্টাইননা মখা তারি।

ঐখোয়বু হকথেংননা লায়েংবিরিবা দোক্তরশিং, সী দি সী নৎত্রগা ৱর্ল্ড হেল্থ ওর্গনাইজেসননচিংবা থাজবা য়াবা মফমদগী ফংবা ইনফোর্মেসনশিংতমক লৌগদবনি।